



令和2年度
宇都宮市立豊郷中学校



日中のちょっとした日差しに春を感じます。うれしい半面、さみしさを感じる季節でもあります。今の学年で過ごす生活は、残りわずかですね。今年度は新型コロナウイルス感染症流行により、様々な面で生活の変化のあった一年でした。そして、免疫力を高めるなど健康の大切さを改めて実感した毎日だったと思います。

まもなく卒業式を迎える3年生のみなさんは、給食を食べるのも残りわずかです。最後までしっかり味わって食べて元気に卒業式を迎えてください。そして、4月からのさらなる飛躍を願っています。

食育で学んだことを忘れないでください！

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校卒業後は給食がなくなり、自分の食と健康について自分で考え、決めなければいけない場面が増えていきます。何をどう食べればいいのか迷ったときは、給食を思い出してください。給食はどんな組み合わせになっていたのか、旬の野菜や季節に合わせた行事食は何があったのかなど、小学校から9年間食べてきた給食を振り返り、これからの生活に役立ててほしいと思います。

高校生になると毎日お弁当です。今まで取り組んできたお弁当づくりの経験を思い出して、積極的に料理の機会を増やしていきましょう。



これからも健康な食生活を送ろう！

1日3食しっかり食べましょう

朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。

脳のエネルギー源となるブドウ糖は、ほとんど貯蔵ができないので、1日3回の食事をとらないと、思考力や集中力が下がってしまいます。



バランスのよい食事を心がけましょう

毎食、ご飯やパンなどの「主食」、肉や魚などの「主菜」、野菜やきのこなどの「副菜」をそろえるようにしましょう。給食のように6つの食品群からまんべんなくとることを心がけましょう。



積極的に野菜を食べましょう

野菜には、体に必要な栄養素がたくさん含まれています。風邪やウイルスに負けない健康な体を作るためには、欠かすことができません。毎食コツコツと、1日350gを目指して、野菜をとりましょう。



感謝の気持ちを忘れずに食事をしましょう

毎日の食卓の向こう側には、食べ物となった動植物の命や、たくさんの人たちの働きや努力、思いがあります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝をして食事をいただきましょう。



その一食が自分をつくれます！

「食べることは生きること」です。健康と食には強いつながりがあります。今、自分が食べたものが、自分の体を作っていくことを忘れずに、毎日の食事を大切にしていきましょう。



給食室から

本校の学校給食、食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。給食室では、食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、子ども達に喜んでもらえるようおいしい給食を毎日提供できるよう努力してまいりました。「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになった食缶を見たときの喜びが、私たちの大きな励みになりました。一年間ありがとうございました。

